

نوٹ: ہر سوال کے چار ممکنہ جوابات A، B، C اور D دیئے گئے ہیں۔ جوابی کاپی پر ہر سوال کے سامنے دیئے گئے دائروں میں سے درست جواب کے مطابق متعلقہ دائرہ کو مارکر یا پین سے بھر دیجئے۔ ایک سے زیادہ دائروں کو پُر کرنے یا کاٹ کر پُر کرنے کی صورت میں مذکورہ جواب غلط تصور ہو گا۔

1. 1 - The kinds of postural defects are _____ .
 1 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D)
 1.1 - قیاسی نفاکس کی _____ اقسام ہوتی ہیں۔
- 2 - The lack of water creates _____ in the body.
 (A) عضلاتی کھچاؤ muscle pull
 (B) ڈی ہائیڈریشن dehydration
 (C) عضلات کا ڈکھنا muscle soreness
 (D) انفیکشن infection
 2 - جسم میں پانی کی کمی کی وجہ سے _____ پیدا ہو جاتا ہے۔
- 3 - Infectious diseases spread through _____ .
 (A) سردی cold weather
 (B) ہوا air
 (C) ادویات medicines
 (D) تندرست فرد healthy person
 3 - متعدی امراض _____ سے پھیلتے ہیں۔
- 4 - _____ systems work in a human body.
 5 (A) 8 (B) 11 (C) 16 (D)
 4 - انسانی جسم میں _____ نظام کام کرتے ہیں۔
- 5 - The length of baton in 4x100 meters relay race is _____ cm.
 5 (A) 10 (B) 20 (C) 30 (D)
 5 - 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں بیٹن کی لمبائی _____ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔
- 6 - The changing zone in 4x100 meters relay race is _____ meters in length.
 10 (A) 15 (B) 20 (C) 25 (D)
 6 - 4x100 میٹر ڈاک دوڑ میں تبدیلی کا علاقہ _____ میٹر لمبا ہوتا ہے۔
- 7 - The time given for throwing the shot is _____ minutes.
 1 (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D)
 7 - گولہ پھینکنے کیلئے _____ منٹ وقت دیا جاتا ہے۔
- 8 - The width of volleyball court is _____ meters.
 10 (A) 9 (B) 15 (C) 20 (D)
 8 - والی بال کورٹ کی چوڑائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
- 9 - Player wearing separate uniform in volley ball game is called _____ .
 (A) لیبرو libero
 (B) متبادل substitute
 (C) اسمیٹر smasher
 (D) بوستر booster
 9 - والی بال کھیل میں الگ یونیفارم والا کھلاڑی _____ کہلاتا ہے۔
- 10 - _____ processes are included in respiratory system.
 6 (A) 5 (B) 4 (C) 2 (D)
 10 - نظام تنفس میں _____ عمل شامل ہیں۔
- 11 - Pure blood is found in _____ .
 (A) شریانوں arteries
 (B) وریدوں veins
 (C) پھیپھڑوں کی شریانوں pulmonary arteries
 (D) عروق شعریہ capillaries
 11 - خالص خون پایا جاتا ہے۔
- 12 - The shape of volleyball court is _____ .
 (A) گول round
 (B) مستطیل rectangle
 (C) مربع square
 (D) بیضوی oval
 12 - والی بال کورٹ کی شکل _____ ہوتی ہے۔
- 13 - Physical Education makes the life of a person _____ .
 (A) با مقصد meaningful
 (B) ست lazy
 (C) جذباتی emotional
 (D) خود پرست self centered
 13 - تعلیم جسمانی انسان کی زندگی کو _____ بناتی ہے۔
- 14 - There are _____ kinds of recreational hobbies.
 2 (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D)
 14 - تفریحی مشاغل کی _____ اقسام ہیں۔
- 15 - The diameter of shotput circle is _____ meters.
 2 (A) 2.135 (B) 2.70 (C) 2.90 (D)
 15 - گولہ پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ میٹر ہوتا ہے۔

(Only for Boys)

سرخست

(صرف لڑکوں کے لیے)

16 - The second stage in tripple jump is called _____ - 16 سرخست کے دوسرے مرحلے کو _____ کہتے ہیں۔

high jump ہائی جَمپ (D) step سٹیپ (C) hop ہاپ (B) jump جمپ (A)

17 - The height of goal post in football game is _____ meters. - 17 فٹ بال گول پوسٹ کی اونچائی _____ ہوتی ہے۔

4.00 (D) 3.66 (C) 2.44 (B) 2.14 (A)

(Only for Girls) (صرف لڑکیوں کے لیے)

16 - The diameter of discus throw circle is _____ meters. - 16 ڈسکوس پھینکنے کے دائرے کا قطر _____ ہے۔

3.00 (D) 2.50 (C) 2.30 (B) 2.25 (A)

17 - The net ball court is divided into _____ equal parts. - 17 نیٹ بال کورٹ کو _____ مساوی حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

5 (D) 4 (C) 3 (B) 2 (A)

223-(IV)-322-15000

HEALTH & PHYSICAL EDUCATION

322 (اعز میڈیٹ پارٹ I، کلاس 11th)

صحت و تعلیم جسمانی

Time: 2:40 Hours

Paper: I

SUBJECTIVE انتخابی

وقت: 2:40 گھنٹے

Marks: 68

مارکس: 68

Note: Section I is compulsory. Attempt any THREE (3)

نوٹ: حصہ اول لازمی ہے۔ حصہ دوم میں سے کوئی سے تین (3) سوالات کے جوابات لکھئے۔

questions from Section II.

Section - I حصہ اول

2 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16) 2 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- How Rousseau has defined "Physical Education"?
- How does Physical Education create patriotism?
- Write down four objectives of Physical Education.
- How does Physical Education produce neuro muscular coordination.

- روسو نے "تعلیم جسمانی" کی تعریف کن الفاظ میں کی ہے؟
- تعلیم جسمانی جذبہ حب الوطنی پیدا کرتی ہے، کیسے؟
- تعلیم جسمانی کے چار مقاصد تحریر کیجئے۔
- تعلیم جسمانی کس طرح اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

- What is meant by sportsman spirit?
- Define educational gymnastic.
- Write down two advantages of educational gymnastic.
- Where did gymnastic start from?
- What is meant by warming up exercises?
- What is meant by leisure?
- Which are the cultural activities in recreation?
- Write down types of recreational activities.

- سپورٹس مین سپرٹ سے کیا مراد ہے؟
- تعلیم جسمانی کی تعریف کیجئے۔
- تعلیمی جسمانی کے دو فوائد تحریر کیجئے۔
- جسمانی کا آغاز کہاں سے ہوا؟
- جسم کو گرم کرنے والی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟
- فرصت سے کیا مراد ہے؟
- تفریح میں ثقافتی سرگرمیاں کون کون سی ہیں؟
- تفریحی سرگرمیوں کی اقسام لکھئے۔

3 - Write short answers to any EIGHT (8) questions. (8x2=16)

3 - کوئی سے آٹھ (8) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔ (8x2=16)

- Write down characteristics of volley ball game.
- Explain side bands in volley ball.
- What is meant by attack area in volley ball?
- Write down names of volley ball officials.
- Write down the structure of shot.
- Write down four rules of shot put.
- Explain changing zone in 4x100 meter relay race.

- والی بال کھیل کی خصوصیات تحریر کیجئے۔
- والی بال میں سائیڈ بینڈز کی وضاحت کیجئے۔
- والی بال میں ایک ایسی سے کیا مراد ہے؟
- والی بال میں مہدیاران کے نام تحریر کیجئے۔
- گولڈ کی ساخت تحریر کیجئے۔
- گولڈ پھینکنے کے چار قوانین تحریر کیجئے۔
- 100x4 میٹر ریلے ریس میں تبدیلی کے علاقے کی وضاحت کیجئے۔

viii - What is meant by standard track?

viii - معیاری ٹریک سے کیا مراد ہے؟

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

- What is meant by penalty mark in foot ball?
- Write down a note on "ball" in foot ball game.
- Write down a note on take off board in triple jump.
- How many jumps are there in triple jump?

- فٹ بال میں پنلٹی مارک سے کیا مراد ہے؟
- فٹ بال کے "گینڈ" پر نوٹ لکھئے۔
- سہ چست میں لیک آف بورڈ پر نوٹ لکھئے۔
- سہ چست کتنی چھلانگوں پر مشتمل ہے؟

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

- How many breaks are there in net ball game?
- Write down length and width of net ball court.
- From where one should come out after throwing discus?
- Write down four fouls of discus throw.

- نیٹ بال کھیل میں کتنے وقفے ہوتے ہیں؟
- نیٹ بال میں کورٹ کی لمبائی، چوڑائی تحریر کیجئے۔
- تھالی پھینکنے کے بعد دائرے کے کس حصہ سے باہر نکلتا چاہیے؟
- تھالی پھینکنے کے چار فاولز تحریر کیجئے۔

4 - Write short answers to any SIX (6) questions.

(6 x 2 = 12)

4 - کوئی سے چھے (6) سوالات کے مختصر جوابات تحریر کیجئے۔

- i - Write down two the most important objectives of health education.
- ii - What is meant by mental health?
- iii - Write down the names of four basic parts of cell.
- iv - Write down a brief note on good posture.
- v - Write down a brief note on two kinds of fracture.
- vi - What is meant by arteries? Explain briefly.
- vii - What is meant by infectious diseases? Describe briefly.
- viii - What is meant by first aid? Explain briefly.
- ix - Write down briefly, the causes of spreading of small pox.

i - علمِ صحت کے دو اہم ترین مقاصد تحریر کیجئے۔

ii - ذہنی صحت سے کیا مراد ہے؟

iii - خلیہ کے چار بنیادی حصوں کے نام تحریر کیجئے۔

iv - اچھی قامت پر مختصر نوٹ لکھئے۔

v - شکستگی کی دو اقسام پر مختصر نوٹ لکھئے۔

vi - شریانوں سے کیا مراد ہے؟ مختصر نوٹ لکھئے۔

vii - متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟ مختصراً بیان کیجئے۔

viii - ابتدائی طبی امداد سے کیا مراد ہے؟ مختصراً وضاحت کیجئے۔

ix - چیچک کا مرض پھیلنے کے اسباب مختصراً تحریر کیجئے۔

Section - II حصہ دوم

5 - Why physical education is necessary for us?
Write down in detail.

(8)

5 - تعلیم جسمانی ہمارے لئے کیوں ضروری ہے؟

تفصیل سے بیان کیجئے۔

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

6 - Write down the rules of tripple jump.

(8)

6 - سہ جست کے قوانین تحریر کیجئے۔

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

6 - Write down the rules of discus throw.

(8)

6 - تھالی پھینکنے کے قوانین تحریر کیجئے۔

7 - Which organs take part in respiratory system?
Explain in detail.

(8)

7 - نظام تنفس میں کون کون سے اعضاء حصہ لیتے ہیں؟

مفصل وضاحت کیجئے۔

8 - Write down a note on the following infectious diseases:

8 - متعدی امراض میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے:

(a) Cholera

(4)

(الف) ہیضہ

(b) Measles

(4)

(ب) خسرہ

(Only for Boys)

(صرف طلباء کیلئے)

9 - Write down notes on the following:

9 - فٹ بال میں درج ذیل پر نوٹ لکھئے:

(a) Penalty Kick

(4)

(الف) پینالٹی کیک

(b) Goal kick

(4)

(ب) گول کیک

(Only for Girls)

(صرف طالبات کیلئے)

9 - Write down the responsibilities of officials of net ball game.

(8)

9 - نیٹ بال کے کھیل کے عہدیداران کے فرائض تحریر کیجئے۔